



# 12月の園だより



令和6年12月号



令和6年も最後の月となりました。肌寒くなりましたが、落ち葉と一緒に風の中を駆け回る子ども達はやはり風の子です。

先日の運動会は、多数のご参加有難うございました。子ども達も達成感を感じているのか散歩しながらパソを通った時「運動会またやりたいなあー」との声が聞かれました。これを機に自信をもっていろんな事に取り組んでほしいと思います。

今年も保護者の皆様方にはご理解・ご協力をたくさんして頂き感謝の気持ちでいっぱいです。子ども達が大きな怪我もなく過ごせたことに安堵しております。本当に有難うございました。

今月もよろしくお願い致します。



## 12月の予定

- 11日避難訓練
- 20日身体測定
- 24日クリスマス会
- 26日大掃除



## 12月の歌

- ♪あわてんぼうのサンタクロース
- ♪お正月
- ♪どうぶつ体操
- ♪ラジオ体操



・体調の変化がありましたら早めに病院受診され「うつさない、うつらない」を徹底していきたいと思っておりますのでご協力よろしくお願い致します。

## 根菜がおいしい冬におすすめ

自分の前歯でかじり、奥歯でかみつぶしてから飲み込む。何気ない一連の動きも小さいころからの経験によることが多いのです。かたい物をかみつぶし、飲み込むタイミングも経験から身に付いていきます。噛み応えのある食材を積極的に取り入れていきましょう。



## 厚着に注意



朝夕涼しくなるとかぜ予防にと厚着をする子どもが増えますが、少しくらいの寒さなら薄着がおすすめ。皮膚が鍛えられて自律神経が強まり、体温調節が上手になります。子どもは平熱が高いので、衣類は大人より1枚少ないくらいが丁度よいです。寒いときには重ね着をするなど、こまめに衣類を脱ぎ着する習慣をつけ、厚着し過ぎないようにしましょう。



## ウンチは健康のバロメーター

腸は、栄養素や水分を吸収し、食べ物を送る働きをします。食べ物を送る力が弱いと便は腸内に長く留まり、水分が減りすぎてかたくなります。反対に腸の動きが異常に活発になったり、ウイルス・細菌などにより水分をうまく吸収できなったりすると、水分量の多いやわらかい便になります。便秘対策には「運動」「腹部マッサージ」「繊維の多い食物の摂取」、下痢対策には「脱水の予防」が大切です。「朝、元気ウンチ出たかな?」と尋ね、毎朝の排便習慣を促しましょう。

